

ВНУТРЕННИЙ

КАК СТАТЬ СПОКОЙНО АКТИВНЫМ И АКТИВНО СПОКОЙНЫМ

ПОКОЙ

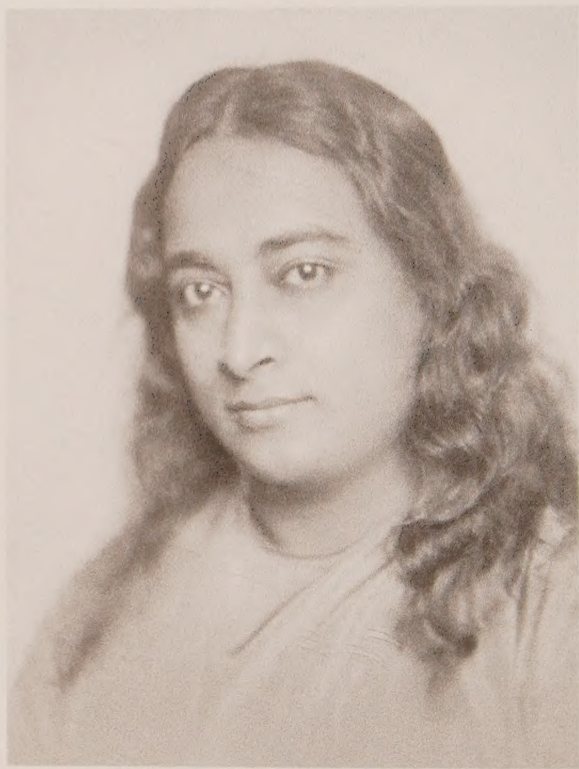
ПАРАМАХАНСА
ЙОГАНАНДА



Self-Realization Fellowship

FOUNDED 1920

Paramahansa Yogananda



ПАРАМАХАНСА ЙОГАНАНДА
(1893 — 1952)

ВНУТРЕННИЙ ПОКОЙ

Как стать спокойно активным
и активно спокойным



ПАРАМАХАНСА
ЙОГАНАНДА



Название англоязычного оригинала, издаваемого
обществом Self-Realization Fellowship, Лос-Анджелес (Калифорния):

Inner Peace

How to Be Calmly Active and Actively Calm

ISBN-13: 978-0-87612-010-1

ISBN-10: 0-87612-010-9

Перевод на русский язык: Self-Realization Fellowship

Copyright © 2013 Self-Realization Fellowship

Все права защищены. Без предварительного разрешения Self-Realization Fellowship перепечатка (за исключением кратких цитат для рецензий) и распространение книги «Внутренний покой: как стать спокойно активным и активно спокойным» (Inner Peace: How to Be Calmly Active and Actively Calm) в любой форме — электронной, механической (или любой другой, существующей сегодня или в будущем), включая фотокопирование, звуковую запись или хранение ее в информационных и принимающих системах — является нарушением авторских прав и преследуется по закону. За справками обращайтесь по адресу: Self-Realization Fellowship, 3880 San Rafael Avenue, Los Angeles, California 90065-3219, USA.



Авторизовано Международным Издательским Советом
Self-Realization Fellowship

Название общества Self-Realization Fellowship и его эмблема (помещенная выше) присутствуют на всех книгах, аудио-, видеозаписях и других публикациях SRF, удостоверяя, что читатель имеет дело с материалами организации, которая основана Парамахансой Йоганандой и передает его учения точно и достоверно.

Первое издание на русском языке, выпущенное

Self-Realization Fellowship, 2013

First edition in Russian from Self-Realization Fellowship, 2013

ISBN-13: 978-0-87612-404-8

ISBN-10: 0-87612-404-X

1642-J2647

С О Д Е Р Ж А Н И Е

Предисловие Шри Дайя Маты.....	vii
--------------------------------	-----

Ч а с т ь I

Где искать покой?.....	1
------------------------	---

Ч а с т ь II

Медитация: как стать активно спокойным	17
--	----

Ч а с т ь III

Духовное искусство расслабления: удаление стресса из тела и ума	33
--	----

Ч а с т ь IV


Как стать спокойно активным	43
-----------------------------------	----

Ч а с т ь V

Внутренний покой в повседневной жизни: основные принципы и практика	57
--	----

Ч а с т ь VI

Свет мудрости, ведущий к внутреннему покою	85
--	----



Digitized by the Internet Archive
in 2024

ПРЕДИСЛОВИЕ

*Шри Дайя Маты (1914 — 2010),
третьего президента и духовной главы Self-
Realization Fellowship */ Yogoda Satsanga Society
of India*

Покой, безмятежность, внутреннее равновесие будут для нас просто словами, пока мы не ощутим их в самих себе или не встретим человека, в котором они проявляются. За двадцать с лишним лет общения с Парамахансой Йоганандой, мне выпало огромное счастье ощущать каждый день исходящую от него неопишемую ауру покоя; она была такой силы, что непроизвольно подключала всех, кто оказывался рядом с ним, к их собственному источнику покоя, который находится в их душе.

Мы живем в эпоху удивительных научно-технических достижений, но, похоже, что улучшение внешних условий жизни обходится нам дорогой ценой — ценой стресса и усложнения нашей личной жизни. В то время как возрастает потребность во внутреннем равновесии, люди всего мира начинают осознавать, что самой востребованной «новой» наукой в наши дни является именно древняя наука — йога. Вневременные методы йоги, приводящие в гармонию тело, ум и душу, предлагают поистине дей-

* Произносится как [сэлф риализэйшн феллоушип]; буквально «Содружество Самореализации». Парамаханса Йогананда объяснил, что название общества означает «союз с Богом через Самореализацию (осознание своего истинного Я) и братская дружба со всеми искателями Истины».

ственную систему обретения внутреннего покоя*. Мудрость Парамахансы Йогананды учит нас самой важной асане йоги — «стоять непоколебимо», как он часто говорил, «даже посреди крушения миров». Непоколебимо укрепиться в чувстве внутренней защищенности, в чувстве покоя, «который превышает всякого ума» — это и есть обещание истинной духовности и тема данной книги.

Парамаханса Йогананда учил, что внутренний покой не подразумевает отказ от активной, энергичной деятельности. Его собственные исключительные достижения в деле распространения индуистских учений о медитации на Западе потребовали наивысшего проявления творчества и динамизма. И он осуществлял свою миссию не в каких-то тихих местах, а в таких многолюдных городах как Чикаго, Нью-Йорк, Лос-Анджелес — самых шумных и беспокойных местах на этой планете! И тем не менее внутренне он всегда был укреплен в своем «радостно-спокойном центре», центре незыблемого покоя, присущего душе.

Одна из любимых историй последователей Парамахансы Йогананды — это случай в Нью-Йорке (к счастью, больше не повторившийся), когда была невольнo продемонстрирована сила этого внутреннего покоя. Однажды на улице Парамахансу-джи окружили трое вооруженных грабителей. А он просто взглянул на них и спросил: «Вам нужны деньги? Вот, возьмите!» — и протянул им свой кошелек. Но никто из них не потянулся за

* Хотя многие понимают йогу как систему физических упражнений и асан хатха-йоги, на самом деле термин *йога* относится к всеобъемлющему учению о медитации и сбалансированной духовной жизни, ведущих к достижению наивысшей цели — единению индивидуальной души с бесконечным Духом.

кошельком. В его присутствии они были просто прико-
ваны к месту духовными вибрациями, которые он из-
лучал. В конце концов один из них пробормотал: «Про-
стите нас. Мы не можем этого сделать». И они убежали.

Когда он бывал в многолюдных местах, люди всегда
останавливались, смотрели на него и спрашивали друг
друга: «Кто это? Кто же этот человек?». Вокруг него
всегда была ощутимая вибрация покоя, которая притя-
гивала к нему людей.

В этом сборнике, составленном из фрагментов его книг,
эссе, лекций и бесед с учениками, вы найдете мудрые на-
ставления, которые могут вам пригодиться для того, чтобы
привнести в свою повседневную жизнь чувство покоя и
защищенности, о котором говорит Парамаханса Йога-
нанда. Здесь также освещаются принципы и практические
действия обретения внутренней гармонии: умение зани-
маться активной деятельностью, не теряя покоя ума; ме-
тоды расслабления и удаления стресса; узнавание и транс-
формация врагов внутреннего покоя — гнева, страха, бес-
покойства, обидчивости; и самое главное — необходи-
мость общения с Божественным источником покоя в глу-
бинах вашей души, храме Божьем внутри вас.

Покой души восстанавливает нарушенную гармонию в
человеке, в семье, в обществе. Став правилом жизни, он об-
ладает силой исцелить вашу жизнь. Ваши вибрации покоя,
в свою очередь, будут восприняты теми, кто встретится вам
на пути. И таким образом вы внесете свою немалую лепту
в дело прочного мира в большой семье всех народов.

Лос-Анджелес

Август 1999

ПОКОЙ

Покой омывает мое сердце,
Струится сквозь меня, словно эфир.
Покой наполняет меня, словно благоуханием,
Пронизывает меня, словно лучи.
Покой прогоняет шум и беспокойство.
Покой растворяет все тревоги мои.

Покой нарастает
и наполняет мою вездесущность,
Словно пламя неукротимого огня.
Покой разливается во всем пространстве,
Словно необъятный, безбрежный океан.
Покой оживляет вены моих мыслей,
Словно алая животворящая кровь.
Покой, уходящим в вечность ореолом,
Оселяет бесконечное тело мое.
Из всего моего тела,
Из всего пространства
Теплым светом струится покой.

Пьянящий аромат покоя
Плывет над цветущими садами.
Под винным прессом всех сердец
Течет не иссякая вино покоя.
Покоем дышат камни, звезды и святые.

О покой, хмельное вино Духа,
Ты изливаешься из рога тишины!
Прильнув к нему
Бесчисленными ртами моих атомов,
Тебя я залпом пью!


Ч А С Т Ь

I


ГДЕ ИСКАТЬ ПОКОЙ?



Покой излучается душой, и он есть та святая внутренняя среда, в которой распускается цветок истинного счастья.




Посредством медитации человек может обрести состояние равновесия, внутреннего покоя и тишины. Это состояние становится непрерывным успокаивающим фоном для всех гармоничных, а также и негармоничных ситуаций, возникающих в повседневной жизни. Прочное счастье кроется в поддержании этого спокойного, уравновешенного состояния ума.



Во всех действиях вас должно сопровождать чувство покоя. Это самое лучшее лекарство для тела, ума и души. Это самый прекрасный образ жизни.

Лекарство от стресса

Идеальное состояние для восприятия жизни — это спокойствие. Нервозность противоположна спокойствию, а повсеместная распространенность нервозности в наши дни возвела ее в ранг почти мировой болезни.




Самое лучшее лекарство от нервозности — культивирование спокойствия. Естественно спокойный человек сохраняет здравомыслие, чувство юмора и чувство справедливости при любых обстоятельствах.

Внутреннее равновесие — прекрасное качество. Нам нужно создать для себя модель жизни по принципу треугольника: две его стороны — спокойствие и мягкость, а его основание — счастье. Как бы и где бы человек ни действовал — быстро или медленно, в одиночестве или в многолюдной толпе, — его внутренний центр должен быть спокоен, уравновешен. Христос служит примером этого идеала. Всегда и везде он излучал покой. Он прошел через все мыслимые и немыслимые испытания не теряя внутреннего равновесия.

Живите в Божественном Сознании своей души

Все мы — души, вечные и неизменные. Мы есть образ бессмертного Божьего Блаженства. Наша жизнь должна в каждый момент отражать эту всегда новую радость. Я никому не позволяю лишать меня моего внутреннего счастья. И вам непременно следует учиться этому искусству: жить как неустрашимая душа и встречать все испытания улыбкой.



Естественное состояние нашего истинного «Я», нашей души, — это блаженство, мудрость, любовь и покой. Это означает быть таким счастливым, что все, чем бы вы ни занимались, приносило бы вам радость. Не кажется ли вам, что это намного лучше, чем блуждать по миру, словно не знающий покоя демон, и ни в чем не находить удовлетворения?

Спокойствие — это дыхание бессмертия

Те, кто глубоко медитирует, ощущают внутри себя дивное спокойствие.

Спокойствие — это один из атрибутов бессмертия внутри вас. Когда вы беспокоитесь, в «радиоприемнике» вашего ума образуются «помехи». Песнь Господа — это песня внутреннего покоя. Нервозность — это «помехи», а спокойствие — голос Бога, говорящего с вами по «радиоприемнику» вашей души.

Нервозность — служанка изменчивости и смерти. Когда вы спокойны, даже смерть не может вас утратить, ибо вы знаете, что вы — бог.

Спокойствие — это живое дыхание Божьего бессмертия в вас.



Чем глубже ваш покой во время медитации, тем ближе вы становитесь к Богу. Он приближается к вам по мере углубления вашей медитации. Медитативный покой — это язык Бога и Его утешающее объятие.



Учитесь жить в вечной радости и покое, ибо они и есть Бог.

Честно посмотрите на свою жизнь

Взглянув на общую панораму мира, на людские толпы, несущиеся по жизни, иной человек не может не спросить: «А для чего все это? Куда мы бежим? Чего мы хотим? И какой путь к месту назначения будет самым лучшим и надежным?»

Многие из нас несутся бесцельно, словно неуправляемый автомобиль. Мчась сломя голову по дороге жизни, мы не осознаем цели своего путешествия. Мы редко замечаем, находимся ли мы на скользких извилистых путях-дорожках, ведущих в никуда, или на прямом пути, который безошибочно приведет нас к нашей цели. Но как мы можем достичь своей цели, если никогда о ней не задумываемся?




Имеете ли вы контроль над своей жизнью или, может быть, позволяете ее коверкать силам, которые лишь только кажутся более властными, чем ваши собственные? Не сползайте в колею посредственности. Возвысьтесь над толпой. Оставьте удушающую монотонность повседневного существования и войдите в более тонкий мир — многоцветный мир жизненных достижений и всегда нового покоя.


Задайте себе вопрос: к чему вы стремитесь? Вы сотворены по образу Божьему, и он есть ваше истинное «Я». Осознание образа Божьего в себе несет вам нескончаемую радость, исполнение каждого желания, победу над проблемами тела и мирскими посягательствами. Это — наивысший успех в жизни.

***Будьте победителем
в сражениях повседневной жизни***

Гора песка не может устоять перед морской волной, бьющейся о берег. Человек, чей внутренний центр не находится в состоянии незыблемого покоя, не может оставаться спокойным во время психологического конфликта. Алмаз не теряет своей твердости, сколько бы волн его ни омывало. И человек, чье спокойствие твердо как алмаз, продолжает излучать безмятежность даже тогда, когда испытания подступают со всех сторон. Так давайте же посредством медитации спасать из постоянно меняющегося моря жизни алмаз неизменного сознания души, сверкающий вечной радостью Духа.



Чтобы научиться воевать, требуется обучение. Обучение также необходимо и для участия в сражениях повседневной жизни. Необученные воины быстро погибают на поле боя, а людей, необученных сохранять внутреннее спокойствие в повседневной жизни, быстро сражают пули волнений и тревог.



Если вы умеете сохранять внутреннее спокойствие, вы побеждаете. Какой бы ни была ваша жизнь, ничто не может оправдать потерю спокойствия. Как только вы его потеряли, вы потеряли способность ясно мыслить и ваша битва уже проиграна. Если вы никогда не теряете спокойствия, вы всегда побеждаете, какими бы ни были ваши проблемы. Только так одерживается победа над жизнью.

*Пусть жизнь будет приятным душевным
опытом*


Практикуйте бесстрастное спокойствие при любых обстоятельствах. Станьте царем, единовластным монархом своего собственного внутреннего царства покоя. Не позволяйте никому и ничему вторгаться в ваше мирное царство. И днем и ночью носите в себе радость этого покоя, «который превыше всякого ума»*.

Ровное отношение ко всему, поддерживаемое регулярной глубокой медитацией, изгоняет из повседневной жизни скуку, разочарования и печаль, превращая жизнь в приятный и очень интересный душевный опыт.


* Флп 4:7.

Ваша внешняя и внутренняя среда


Этот мир не одинаков для всех. Каждый человек живет в своем собственном маленьком царстве. В мире одних людей царит покой и гармония, в мире других — разлад и вражда. Но какими бы ни были обстоятельства жизненной среды человека, она состоит из внутреннего и внешнего миров. Во внешнем мире вы вовлекаетесь в активную жизнь и общение. А ваш внутренний мир определяет ваше счастье и несчастье.



Жить в этом мире не зная покоя — это все равно что жить в аду. А для человека с божественным восприятием Земля — благословенная обитель.




Только те, кто наслаждается гармонией в своей душе, осознают гармонию в природе. Тот, кому не хватает внутренней гармонии, не находит ее и в мире. Для беспорядочного ума все вокруг — хаос, но тот, кто обрел внутренний покой, живет в безмятежном покое даже среди внешнего хаоса.




Успокойте свои разбегающиеся мысли и направьте ум внутрь себя. Настройте свои мысли и желания в унисон с идеальной реальностью, присущей вашей душе, и вы почувствуете основополагающую гармонию в своей жизни и во всей природе. Если ваши надежды и ожидания станут созвучны этой естественно существующей гармонии, вы будете «летать» в этой жизни на радостных крыльях покоя. Глубина и красота йоги заключается именно в обретении этого неизменного покоя.

Не откладывайте на завтра

Мир поклоняется сильным мира сего, таким как Александр Македонский или Наполеон, но представьте себе, что довелось переживать им в уме! А теперь представьте себе покой, в котором внутренне пребывал Христос. Никто не мог отнять у него его покой. Мы думаем, что станем искать этот покой завтра. Те, кто так думает, никогда его не найдут. *Ищите его сейчас.*



Большинство людей лишь бесцельно порхают по жизни: они подобны бабочкам, которые никуда не летят и в то же время не могут остановиться более чем на мгновение. Пчела всегда работает, и поэтому она всегда готова к трудным временам. Бабочка живет только сегодняшним днем. Когда приходит зима, бабочка погибает, а пчела живет за счет своих запасов. Мы должны научиться собирать мед Божьего покоя и силы и запасаться им впрок.



Направьте все свое внимание внутрь себя, и вы почувствуете новую уверенность, новый прилив сил, новый покой — в уме, теле и душе.



Вам дана счастливая привилегия и возможность создать свой собственный рай здесь, на земле, и для этого у вас есть все средства.



С помощью научной йогической медитации, возведите свой дворец покоя на вековой скале — нерушимом внутреннем Божественном покое.



Отыщите внутри себя царство нескончаемого небесного счастья, и тогда воцарится рай, где бы вы ни находились: в обители тишины, в бурном водовороте жизни больших городов или где-нибудь еще.



Когда каждое движение вашего тела, каждая ваша мысль, ваша сила воли, ваша любовь и ваши устремления пропитаны покоем, знайте: вы соединили свою жизнь с Богом.

Ч А С Т Ь

II

МЕДИТАЦИЯ: КАК СТАТЬ
АКТИВНО СПОКОЙНЫМ



Покой нельзя купить. Вы должны научиться «производить» его внутри себя в тишине своих ежедневных медитаций.

В мире явлений все носит на себе печать активности и изменчивости, а покой — состояние, присущее Богу. Человек как душа носит в себе это состояние покоя. Когда в своем сознании он выравнивает и погашает три состояния психической встряски: волны печали, волны радости и ямы равнодушия между ними, он ощущает внутри себя безмятежное море душевного покоя, сливающееся с безбрежным океаном спокойного Духа.

*Медитировать — значит быть активно
спокойным*


Медитация — это активный покой. Пассивный покой, который мы ощущаем, когда спим или мечтаем, существенно отличается от активного покоя — действенного, продуктивного состояния покоя, обретаемого в научной медитации.

Каждую ночь во сне вы испытываете покой и радость. Когда вы находитесь в состоянии глубокого сна, Бог погружает вас в спокойное сверхсознание, где забываются все печали и тревоги повседневного существования. В бодрствовании вы можете достичь этого возвышенного состояния ума посредством медитации, и поэтому вы можете постоянно ощущать внутри себя целительный покой.

Даже если вам удастся совершить самый великий подвиг на земле, вы все равно не сможете познать радость, равную той, что познается в медитации, когда затихают все мысли и ум настраивается на Божественный покой.

Медитация широко открывает все запертые вну-

тренинг дверцы тела, ума и души, чтобы принять поток Божьей силы. Все ваше тело, все ваше существо меняется, когда вы практикуете медитацию регулярно. Контакт с Богом, когда вы сливаетесь с Его покоем, приносит в вашу жизнь внутреннюю гармонию. Но чтобы полностью осознать вознаграждающий эффект этой Высшей Силы, вы должны медитировать старательно, упорно и регулярно.



Обыкновенный человек постоянно находится в состоянии беспокойства. Когда он начинает практиковать медитацию, он иногда достигает покоя, но большую часть времени он по-прежнему беспокоен. С углублением медитации он половину времени спокоен, а другую половину — все еще беспокоен. Регулярно практикуя медитацию на протяжении долгого времени, он уже большую часть времени спокоен и только иногда беспокоен. Проявляя настойчивость, он достигает такого состояния, когда он уже все время спокоен. Там, где кончается движение, начинается Бог*.

* «Остановитесь и познайте, что Я — Бог» (Пс 45:11).


Психология покоя

Если вы поставите чашу с водой при лунном свете и всколыхнете воду, вы увидите в ней искаженный образ луны. Когда вода в чаше успокаивается, отражение луны становится четким. Тот период времени, когда вода спокойна и луна отражается в ней без искажений, можно сравнить с покоем — медитативным и еще более глубоким покоем. В состоянии медитативного покоя в уме отсутствуют волны ощущений и мыслей. А в еще более глубоком состоянии покоя, в застывшей тишине, человек воспринимает четкое отражение Божьего присутствия.

По мере того как медитативный покой углубляется, перерастая в безмятежность и в наивысшее, действенное и продуктивное состояние блаженства, медитирующий испытывает всегда новую и всепоглощающую радость.

Настоящая нескончаемая радость пробуждается в медитации, когда сознание входит в унисон с истинным, незыблемым покоем души, благодаря чему наш ум уже не скачет по гребням волн печали и радости и не проваливается в ямы равнодушия.

Погружайтесь во внутреннюю тишину снова и снова, практикуя данные вам мною методы концентрации и медитации, и вы обретете великий внутренний покой и счастье.



Первое доказательство Божьего присутствия — это чувство неопишуемого покоя, которое затем переходит в радость, неподдающуюся воображению. Когда вы прикоснетесь к Источнику истины и жизни, сама Природа пойдет вам навстречу. Найдя Бога внутри себя, вы найдете Его вовне — во всех людях и во всех обстоятельствах.

Медитация — самая полезная наука

Медитация — это наука познания Бога. Это самая полезная наука в мире*. Если бы только люди осознали ценность медитации и испытали ее благотворное воздействие, несомненно, большинство из них захотели бы медитировать. Высшая цель медитации состоит в осознании Бога и вечного единства нашей души с Ним.

Какие иные достижения по своей насущности и степени полезности сопоставимы с обретением единства с вездесущностью Всемогущего Творца? Познание Бога одаривает медитирующего святым покоем, любовью, радостью, силой и мудростью.




Медитация предполагает использование мысленной концентрации в ее наивысшей форме. Мысленная концентрация состоит в освобождении внимания от всего, что отвлекает, и фокусировании его на определенной мысли. Медитация представляет собой особую форму мысленной концентрации,

* См. вступительные инструкции по медитации на стр. 26. Полные инструкции по теории и практике йогических методов концентрации и медитации, которым обучал ПарамAHANСА Йогананда, представлены в *Self-Realization Fellowship Lessons* (серии уроков для домашнего изучения — Уроки SRF). См. стр. 106.


при которой внимание полностью сосредотачивается на Боге. Таким образом, медитация — это мысленная концентрация, ведущая к познанию Бога.

Подготовка к медитации

Сядьте на стул с прямой спинкой или в позу со скрещенными ногами (для этого выберите твердую поверхность). Держите спину прямой, а подбородок — параллельно полу.



При правильно принятой позе тело находится в устойчивом положении и в то же время оно расслаблено, что делает возможным пребывать долгое время в полной неподвижности, не шевеля при этом ни единым мускулом. Такая неподвижность необходима для того, чтобы достичь глубокого медитативного состояния.



С полузакрытыми глазами (или закрытыми, если вам так удобнее), устремите взгляд вверх — на точку между бровями, сфокусируйте свое внимание на ней, как будто смотрите сквозь нее. (Человек в глубокой медитации часто «хмурит» брови в этой точке.) Не косите глаза и не напрягайте их; взгляд вверх получается естественно, когда человек расслаблен и спокойно сосредоточен. Очень важный момент: в точку между бровями нужно направлять

всё свое внимание. Это центр Христова Сознания, центр единого глаза, о котором Христос сказал: «Светильник для тела есть око. Итак, если око твоё будет чисто, то всё тело твоё будет светло» (Мф 6:22). Медитация оправдывает свое предназначение, когда сознание медитирующего автоматически концентрируется на духовном око и медитирующий переживает, согласно своей внутренней духовной способности, небесную радость единения с Духом.

Дыхательное упражнение перед медитацией

После того как вы приняли позу для медитации, описанную выше, вашим следующим шагом будет очищение легких от скопления углекислого газа, вызывающего беспокойство ума. Выдохните через рот двойным выдохом *ха-ха-ха-а-а* (этот звук воспроизводится дыханием, а не голосом). Затем глубоко вдохните через нос и напрягите все тело, считая до шести. Выдохните через рот двойным выдохом *ха-ха-ха-а-а* и отпустите напряжение в теле. Повторите 3 раза.

Концентрируйтесь на радости и покое души

Расслабьтесь... Скажите «до свиданья» миру ощущений — зрению, слуху, обонянию, осязанию и погружайтесь внутрь себя, в царство своей души.

Отпустите все ощущения тела, отпустите все беспокойные мысли. Концентрируйтесь на чувстве радости и покоя.

Медитация на покой

Всем сердцем мысленно молитесь Богу. Взывайте к Нему в своем храме тишины и, погружаясь все глубже и глубже в медитацию, найдите Его в храме экстатического блаженства. Посылайте Богу свою любовь всем сердцем, всем умом, всей душой и всеми силами. Интуитивно почувствуйте проявление Бога; из-за туч беспокойства Он пробивается к вам как великая радость и дивный покой. Радость и покой — это голоса Бога, дремлющие за завесой вашего неведения, забытые, заглушенные трезвоном человеческих страстей.

Царство Бога рядом — всего лишь за темнотой закрытых глаз; и первые ворота, ведущие к нему, — это ваш покой. Выдохните, расслабьтесь и почувствуйте, как этот покой заполняет собой все — и внутри, и вовне. Погрузитесь в этот покой. Глубоко вдохните. Выдохните. Теперь забудьте о дыхании. Повторяйте за мной:

«О Небесный Отец, заглуши все звуки мира и небес. Я в храме тишины. Твое вечное царство покоя, ярус за ярусом, простирается перед моим внутренним взором. Пусть проявится во мне это бесконечное царство, веками скрывавшееся за темнотой.

Покой наполняет мое тело, покой, наполняет мое

сердце, покой наполняет мою любовь; покой внутри, покой вовне, покой повсюду.

Бог есть мир и покой. Я — Его дитя. Я есть мир и покой. Я и Отец — одно.

Бесконечный покой окутывает мою жизнь и пропитывает каждый миг моего существования. Да пребудет со мной мир и покой. Мир моей семье, мир моему народу, мир всему миру и космосу.

Добрая воля всем народам, добрая воля всем людям, ибо все они — мои братья, а Бог — наш общий Отец. Все мы живем в Соединенных Штатах Мира, которыми правят Бог и Истина.

О Небесный Отец, пусть явится Твое мирное Царство на землю таким, какое оно есть на небесах, пусть освободимся мы от всех противоречий, разделяющих нас, и пусть все мы — телом, умом, и душой — станем совершенными гражданами Твоего мира».


*Медитируйте,
пока не почувствуете ответ с небес*

Продолжайте концентрироваться на точке между бровями — центре Христова Сознания и продолжайте молиться Богу и Его великим святым. Взывайте к ним на языке своей души и молитесь об их присутствии и благословении. Полезно выбрать какую-нибудь молитву или аффирмацию и наполнить, одухотворить ее своей личной верой и любовью. Фокусируя свое внимание на точке между бровями, мысленно проговаривайте аффирмацию снова и снова, пока не почувствуете ответ Бога — глубокий безмятежный покой и внутреннюю радость.


Ч А С Т Ь

III


ДУХОВНОЕ ИСКУССТВО
РАССЛАБЛЕНИЯ:
УДАЛЕНИЕ СТРЕССА ИЗ
ТЕЛА И УМА



Все говорят о расслаблении: и культуристы, и поборники здоровья и духовные учителя; но лишь немногие понимают, что представляет собой абсолютное расслабление тела и ума и как достигается такое состояние.




Как в стоящем автомобиле с включенным мотором сжигается топливо, так и у многих людей происходит расход энергии, даже когда они спят, сидят или лежат. В зависимости от степени ментальной нервозности их тела частично напряжены — или слегка, или средне или сильно; поэтому энергия расходуется даже тогда, когда внешне тело находится в состоянии покоя.



Когда вы сидите или лежите и чувствуете себя полностью расслабленным, попробуйте проделать

следующий эксперимент. После того как вы сделаете выдох, пусть кто-нибудь приподнимет ваши руки или ноги, а затем отпустит их. Если ваши конечности тяжело падают — без всякого усилия с вашей стороны замедлить их падение, — значит, вы расслаблены.




Всякий раз, когда вы чувствуете усталость или волнуетесь, вы можете быстро привести себя в норму с помощью такого упражнения: напрягите все тело, затем сделайте выдох и отпустите напряжение. Если перед расслаблением ваше тело напряжено лишь частично, то вы не сможете отпустить все напряжение. Поэтому, для того чтобы достичь полного расслабления, вы сначала должны напрячь тело так, чтобы оно вибрировало, а затем уже быстро отпустить напряжение.

Снятие мышечного напряжения

[Техника расслабления тела]*

Напрягите тело волевым усилием. Мысленно направьте жизненную энергию во все тело или в какую-то его часть. Почувствуйте, как вибрирует там энергия, как она заряжает и наполняет жизненной силой ваше тело или его определенную часть. *Почувствуйте свое тело после расслабления.* Отпустите напряжение и ощутите успокаивающий прилив новой жизни в заряженной части тела. *Почувствуйте, что вы — не тело.* Почувствуйте, что вы есть жизнь, поддерживающая тело. *Ощутите покой, свободу и ясность ума как результат глубокого расслабления с помощью этой техники.*



Когда вы чувствуете слабость или нервничаете, выполните следующее упражнение.

Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание.

* Здесь приводятся упрощенные инструкции по особой технике полного расслабления и энергетизации тела. Полностью эта техника, разработанная Парамахансой Йоганандой в 1916 году, представлена в Уроках *Self-Realization Fellowship*. В последние годы общий принцип напряжения и релаксации был признан официальной медициной и теперь используется как терапевтическое средство при многих заболеваниях, включая неврастению и гипертонию.


ВНУТРЕННИЙ ПОКОЙ

Мягко напрягите все тело — все мышцы одновременно. Удерживайте напряжение на счет 1-20. Внутреннее внимание — на все тело. Сделайте выдох и отпустите напряжение.

Повторите 3 раза.

Расслабление и успокоение ума


Спокойное, расслабленное тело приводит ум в состояние покоя.




Нервное состояние можно значительно облегчить, если сознательно погасить его внешнее физиологическое проявление. От страха, например, руки сжимаются в кулаки и голова слегка наклоняется вперед, что вызывает сильное сердцебиение. Когда вы замечаете в себе такую физиологическую реакцию, расслабьте руки, выпрямите тело, дышите глубоко и медленно. Затем сделайте выдох и задержите дыхание до ощущения малейшего дискомфорта, сосредотачиваясь при этом на внутреннем покое недыхания. И вы почувствуете, что вам стало легче.

Учитесь расслаблять ум

Некоторые люди научились расслаблять свое тело, но не ум.




Умственное расслабление — это умение сознательно отвести свое внимание от навязчивого беспокойства по поводу прошлых или настоящих трудностей, от постоянного сознания «я должен», от мысли о возможных несчастьях, от жадности, от страсти и от других негативных мыслей и привязанностей. Умение умственно расслабляться приходит с регулярной практикой. Когда человек владеет этим умением, волевым усилием он может освободить свой ум от всех беспокойных мыслей и сфокусировать свое внимание на покое и радости внутри себя.




Когда вы стараетесь удержаться на поверхности воды, вы осознаете не столько воду, сколько свои усилия. Но когда вы отпускаете все усилия и расслабляетесь, вы остаетесь на поверхности воды, и тогда уже чувствуете, что вода мягко омывает вас. Так же и с Богом. Когда вы спокойны, вы чувствуете-


те, что под вашим сознанием тихо плещется целая вселенная счастья. И это счастье — Бог.



Когда вы сохраняете спокойствие даже во время серьезных испытаний, когда вы внутренне уверены в том, что Бог с вами, это означает, что ваш ум расслаблен.



Равномерное умственное расслабление — это только одна из начальных фаз метафизического расслабления, то есть сверхрасслабления, при котором сознание и энергия полностью выводятся из всего тела и человек полностью растворяется в своем истинном «Я» — Духе. Это освобождение сознания от иллюзии дуальности приносит наивысшее умственное расслабление*.



Сфокусируйте свое внутреннее внимание на безбрежном озере покоя в точке между бровями. Наблюдайте вокруг себя расходящиеся в вечность

* Это блаженное состояние достигается благодаря практике *Крийя-йоги*, йогической научной медитации, которой обучал Парамаханса Йогананда (см. стр. 106).

круги мира и покоя. И чем внимательнее вы будете наблюдать, тем явственнее станете ощущать нарастающий прилив покоя: от бровей ко лбу, ото лба — к сердцу, и далее — к каждой клетке вашего тела. А теперь воды мира и покоя выходят из берегов вашего тела и затопляют бескрайние границы вашего сознания. И вот они уже переливаются из него и заполняют собой все пространство.


Ч А С Т Ь

IV

КАК СТАТЬ СПОКОЙНО
АКТИВНЫМ




Быть спокойно активным и активно спокойным означает «быть принцем покоя, восседающим на троне внутреннего равновесия и управляющим своим царством активности». А это значит быть духовно здоровым. Чрезмерная активность делает человека автоматом, а чрезмерное бездействие делает его ленивым и непрактичным. Покой есть наслаждение жизнью; активность — проявление жизни. Нам необходимо равновесие между активностью Запада и покоем Востока.



Учитесь сохранять внутреннее спокойствие. Обычная жизнь подобна неустанно качающемуся маятнику. Спокойный человек пребывает в покое до момента начала работы. Затем он вступает в действие. Как только он закончил работу, он возвращается в свой центр покоя. Вы всегда должны быть спокойны, подобно маятнику в положении равновесия, готовому совершить колебание, то есть вступить в действие, когда это необходимо.


*Установите равновесие между своей духовной
и материальной жизнью*

Материальное и духовное — это не что иное, как две составные части единого мироздания, единой истины. Когда одна из этих сторон перевешивает, человек не может достичь равновесия, необходимого для своего гармоничного развития. Практикуйте искусство жить в этом мире, не теряя покоя ума. Следуйте пути внутреннего равновесия, для того чтобы суметь дойти до прекрасного сада Самореализации.



Подобно тому как Бог присутствует в каждом атоме космоса и при этом разнообразие космоса не нарушает Его покоя, так и человек как душа, будучи индивидуальным проявлением Духа, должен научиться принимать участие в этой космической драме абсолютно невозмутимо, всегда сохраняя равновесие ума.


Беспокойство, порождаемое активностью в материальном мире, духовный искатель должен уравновешивать духовной медитацией, порождающей внутренний покой.




Учитесь быть активными в этом мире, занимайтесь созидательным трудом, но как только вы закончили работу, выключайте свой нервный мотор. Уединяйтесь и погружайтесь в центр своего существа, в центр покоя. Мысленно утверждайте: «Я пребываю в полном покое. Я не просто нервный механизм, я — Дух. И хотя я живу в этом теле, оно на меня не воздействует». Если у вас спокойные нервы, вы достигнете успеха во всех своих начинаниях, и более всего — в приобщении к Богу.

Живите проще


Современный человек получает наслаждение от приобретения вещей, накопления собственности — чем больше, тем лучше. Жизнь других людей его не интересует. Но не лучше ли жить просто — без особой роскоши, но с меньшими переживаниями? Ведь когда человек загоняет себя, он даже уже не может насладиться тем, что имеет.



Обилие имущества требует много времени и энергии, чтобы содержать его в хорошем состоянии. Но истина в том, что чем больше ненужных «необходимых» вещей вы имеете, тем беспокойнее у вас на душе; а чем меньше вы связаны собственностью, тем вы счастливее.



Не втягивайтесь в этот мир. Он вас обессилит. И к тому времени, когда у вас будет все, чего вы желали, ваши нервы уже сдадут, начнутся проблемы с сердцем и кости станут болеть.




Самое необходимое для человека — это больше

бывать на природе, упростить свою жизнь и свои воображаемые потребности, поближе узнать своих детей и друзей, а самое главное — познать *самого* себя и Бога, Который его сотворил.

Затворничество — плата за величие

Когда вы закончили все свои дела в конце дня, посидите спокойно в уединении. Возьмите хорошую книгу и вдумчиво почитайте ее. Затем медитируйте — долго и глубоко. В этих занятиях вы найдете больше покоя и радости, чем в занятиях беспокойных, при которых мысли разбегаются во все стороны.

Если вы выработаете в себе привычку проводить время дома уединенно, в медитации, на вас снизойдет покой и великая сила. Они будут с вами и в медитации, и во всей вашей активной деятельности. Затворничество — плата за величие.




Ищите тихие места, где бы вы могли уединиться и посвятить себя мыслям о Боге. Когда вы с людьми, отдавайте им себя всецело, дарите им свою любовь и внимание. И обязательно находите время, чтобы побыть наедине с Богом.

Каждому человеку нужен ретрит*, динамо-машина тишины, где бы он мог уединиться с единственной целью — зарядиться энергией Бесконечного.

* От англ. retreat — уединение, удаление от общества.

Духовное значение выходного дня


Шесть дней и ночей механического существования и только часть одного дня (воскресенья) для развития своего внутреннего «Я» — такую жизнь нельзя назвать сбалансированной. Неделя должна предназначаться для работы, развлечений и духовного развития: пять дней для зарабатывания денег, один день для отдыха и развлечений и хотя бы один день для самоанализа и внутреннего осознания.




«Помни день субботний, чтобы святить его» (Исх 20:8). Как мало людей посвящают Богу хотя бы один день в неделю! Если вы будете приберегать один день только для Него, это послужит вашим же собственным интересам. Воскресенье, день солнца, — это светлый день мудрости. Многие люди никогда не использовали его для того, чтобы думать о Боге, а ведь это — наивысшее проявление мудрости. Если бы в этот день вы, побыв какое-то время в уединении и тишине, насладились покоем, вы бы увидели, как полезен такой покой для вашего самочувствия. Именно так и соблюдайте выходной день, и он превратится в бальзам от «ушибов и синяков», полученных за шесть предыдущих дней. Каждый

нуждается в том, чтобы провести один день в неделю в духовной лечебнице и залечить свои психологические раны.

Вы не должны соблюдать выходной день как навязанную обязанность, наслаждайтесь им. Когда он станет для вас днем покоя и радости, вы уже будете ждать его с нетерпением.



Вы удивитесь тому, как много может сделать уединение с Богом для вашего тела, ума и души.




Индийские мудрецы советовали использовать для уединения не только один день в неделю. Они подчеркивали необходимость медитировать четыре раза в сутки в определенное время. Рано утром, перед подъемом и прежде чем с кем-то увидеться, оставайтесь в состоянии покоя и ощущайте его в себе. Днем, в полдень, побудьте в покое, прежде чем пообедать. Еще один период покоя — перед ужином. И снова погружайтесь в тишину уже перед сном. Если вы регулярно соблюдаете уединение четыре раза в день, вы не сможете не почувствовать свою сонастроенность с Богом. Если же у вас не получается делать это четыре раза в день, то тогда

делайте два раза — утром и вечером. И ваша жизнь станет другой — более счастливой.

Четыре раза в день садитесь медитировать в тишине и со всей своей любовью, всем сердцем и душой думайте: «Сейчас я наедине с Бесконечным. Отец, приди ко мне, приди ко мне». Старайтесь почувствовать покой Его присутствия. Проникайтесь этим покоем, и вы станете более успешным в этой жизни. Спокойный человек не совершает ошибок. Он побеждает там, где тысячи других терпят поражение. Для того чтобы достичь успеха, человек должен быть спокойным. Тот, кто не соблюдает выходной день и не знаком с этим божественным покоем, развивает в себе перепады настроений и становится «нервным автоматом». В тишине уединения вам будет светить целительное солнце мудрости и покоя.

Спокойствие приносит гармонию и здравый смысл во все действия

Органы чувств спокойного человека сонастроены с окружением, в котором он находится. Беспокойный человек ничего не замечает вокруг; поэтому он все неправильно понимает и у него появляются трудности с самим собой и с другими людьми. Спокойный человек имеет власть над своим умом, поэтому он всегда в мире с самим собой и с другими, всегда весел, всегда спокоен. Никогда не переводите фокус своей сосредоточенности с покоя на беспокойство. Выполняйте все дела сосредоточенно.



Здравомыслие — это естественное проявление мудрости, но оно находится в прямой зависимости от внутренней гармонии, то есть равновесия ума. Когда ум лишен гармонии, он не знает покоя, а потеряв покой, он лишается здравого смысла и мудрости. Жизнь наносит неожиданные удары, и если в моменты жизненных испытаний (когда требуется наивысшее проявление здравого смысла), вы сохраните равновесие ума, вы одержите победу. Внутренняя гармония — ваш самый ценный помощник для того, чтобы вынести все жизненные испытания.

Многие думают, что совершать действия следует либо быстро, либо не торопясь. Это неверно. Если вы спокойны и глубоко сосредоточены, вы будете все делать с нужной скоростью. Искусство истинного действия заключается в том, чтобы действовать быстро или медленно, не теряя при этом своего внутреннего покоя. Наилучший метод для этого — занять позицию контролера собственных мыслей. Тогда вы сможете работать спокойно, не теряя внутреннего равновесия.

Глаза спокойного человека отражают его внутренний покой, лицо — его ясный ум и непредубежденное мышление. Он [человек] решителен и быстр в действиях и не поддается импульсам внезапных желаний. Беспокойный человек, как марионетка, танцует под дудку любого желания, провоцируемого соблазном, который предлагает ему окружающая среда. Когда вы что-то делаете — быстро или медленно, — всегда действуйте из своего центра покоя.

Растворите двери покоя и дайте тишине неслыш-

ВНУТРЕННИЙ ПОКОЙ

но войти в храм вашей активности. Выполняйте все дела, преисполнившись покоя и безмятежности. Почувствуйте за биением своего сердца присутствие Божественного покоя.


Ч А С Т Ь

V

ВНУТРЕННИЙ ПОКОЙ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ПРАКТИКА




Если вы постоянно выписываете чеки, не пополняя свой счет, то когда-нибудь ваши деньги закончатся. Так и с жизнью. Без регулярного пополнения своего «жизненного счета» покоем, у вас иссякнут силы, спокойствие и счастье. В конце концов вы потерпите банкротство — эмоциональное, умственное, физическое и духовное. А вот ежедневное общение с Богом будет постоянно восстанавливать ваш внутренний баланс.




Все люди в какой-то момент, сами не зная почему, переживают возбужденное нервное состояние. Беспокойство, или эмоциональное возбуждение, способствует чрезмерному скоплению энергии в нервах, и поэтому нервы начинают изнашиваться. Вредное воздействие такой нервозности начинает проявляться с годами. Нервы сами по себе достаточно крепкие. Бог их сделал такими, чтобы их хва-

тило на целую жизнь, но о них нужно заботиться. Когда вы перестаете перегружать свою нервную систему, как это случается в состоянии глубокого сна или в состоянии медитативного покоя, вы не испытываете нервозности.



Нервозность можно вылечить. Страдающий ею должен быть готов проанализировать свое состояние и освободиться от вредных эмоций и негативных мыслей, которые постепенно разрушают его. Объективный анализ своих проблем и сохранение спокойствия во всех жизненных ситуациях излечат даже самый тяжелый случай нервозности.



Проверьте себя, страдаете ли вы нервозностью, а затем определите, *что* именно делает вас нервным.

Причины стресса и нервозности

Нарушение умственного равновесия, результатом которого становятся нервные нарушения, вызывается постоянным состоянием возбуждения, или перенапряжением органов чувств.

Постоянное переживание страха, злобы, грусти, сожаления, зависти, печали, ненависти, недовольства или тревоги и отсутствие необходимых условий для нормальной и счастливой жизни (правильное питание, физические упражнения, свежий воздух, солнечный свет, приятная работа и ясная цель в жизни) — все это является причиной нервных заболеваний.

Любое внезапное или продолжительное умственное, эмоциональное и физическое возбуждение сильно нарушает и выводит из равновесия поток жизненной силы в чувствительно-моторном механизме тела и в его органах чувств. Если мы подсоединим лампочку в 120 вольт к источнику питания в 2000 вольт, лампочка перегорит. И так же с нашей нервной системой. Она не рассчитана выдерживать разрушительную силу напряженных эмоций или постоянных негативных мыслей и чувств.



Другая незаметная причина, вызывающая нервозность, — это шум радио или телевизора, работающих часами. Все звуки вызывают реакцию нервных клеток*. Исследования, проведенные в полицейском управлении Чикаго, показали, что ликвидация шумов современной жизни, особенно в больших городах, увеличила бы продолжительность жизни горожан на несколько лет. Учитесь наслаждаться тишиной. Не слушайте и не смотрите часами радио и телевизор и не оставляйте их включенными просто так — для фона.



Все виды мяса высокоразвитых животных, особенно говядина и свинина, губительны для нервной системы. Они воздействуют на нее как гиперстимуляторы и вызывают в человеке агрессивность. Избегайте потребления слишком большого коли-

* Описание вредного воздействия шума на здоровье человека мы находим в работах научных исследователей. Так, доктор медицинских наук Самуэль Роузен, профессор отоларинголог в Columbia University пишет: «Известно, что громкий шум оказывает воздействие, не поддающееся контролю со стороны того, кто его слышит. Капилляры сужаются, кожа бледнеет, произвольные и непроизвольные мышцы напрягаются и в кровь выделяется адреналин, что повышает нервно-мышечное напряжение, нервозность, раздражительность и беспокойство ума».

чества крахмалов, особенно продуктов из белой муки. Потребляйте цельные крупы, творог, много фруктов, фруктовый сок и свежие овощи — они очень полезны. Даже не стоит и говорить, что алкогольные напитки и наркотики разрушают нервную систему, поэтому держитесь от них подальше.


Есть хороший йогический напиток, очень полезный для нервной системы: смешайте в воде сок свежего лайма и леденцы в такой пропорции, чтобы вкус был кисло-сладким. Я рекомендовал его многим людям, и результаты были отличные.




Помните, что самое эффективное исцеление от нервозности происходит тогда, когда мы настраиваем свою жизнь на Бога.

*Божественные законы внутреннего покоя
и счастья*


Мораль, словно хамелеон, принимает окраску социальной среды, но решения человека не могут изменить неопровержимые законы природы, на которых Бог воздвиг все мироздание.




Счастье берет свое начало в нравственности и благочестии.



Тот, кто преступает Божественный закон, рас-
плачивается за это потерей внутреннего покоя.




В Америке звезды кино и им подобные считаются эталоном красоты и успеха. Но почему их личная жизнь так часто отмечена несчастливym супружеством и многократными разводами? Большинство из них живут за счет нервной энергии, сосредоточенной в органах чувств. Злоупотребление едой, сексом, алкоголем и наркотиками порождает ложное счастье.



Духовные законы нравственности приводят тело и ум в гармонию с Божественными законами природы, что порождает внутреннее и внешнее благополучие человека, его счастье и силу.


Именно поэтому нравственная, или духовная, победа — освобождение от диктата порочных привычек и импульсов — приносит большее счастье, чем материальный успех. Духовно-нравственная победа несет в себе счастье *психологическое*, и никакое физическое состояние не может отнять у человека такое счастье. Берите на вооружение те мысли и действия, которые ведут к счастью.




Тот, кто испытывает внутреннюю удовлетворенность, живет правильной жизнью. Счастье приходит только тогда, когда все делается правильно.

Нервозность — болезнь нашего времени

Нервозность — болезнь нашего времени. Помню, как-то мы ехали по дороге, ведущей к вершине горы Пайкс-Пик в Колорадо. Дорога была крутая, но все машины обгоняли нас на большой скорости. Я думал, что все они торопятся добраться до вершины, чтобы оттуда успеть увидеть восход солнца. Но, к моему большому удивлению, мы оказались единственными, кто любовался восходом. Все остальные сидели в ресторане — пили кофе с пончиками. Представляете? Они спешили приехать и уехать, только ради того, чтобы по возвращении домой суметь сказать, что пили кофе с пончиками на вершине Пайкс-Пика. Вот что делает с людьми нервозность.



Мы должны находить время, чтобы наслаждаться красотой Божьего мироздания и всем прекрасным, что нам дает жизнь; но мы должны избегать ненужного возбуждения, беспокойства и неожиданных эмоций, сжигающих нервную систему.



Если вы тратите свою жизнь на постоянное воз-

буждение, вы никогда не познаете истинного счастья. Живите проще и проще относитесь к жизни. Вы найдете счастье, если будете отводить время для размышлений и самоанализа. Уединяйтесь время от времени и больше пребывайте в тишине.

Преодоление волнений и тревог

Каждый день утром и вечером человеку нужно оставлять все свои волнения и тревоги и погружаться в абсолютную тишину. В такие периоды сначала постарайтесь хотя бы одну минуту не думать о своих проблемах. Вместо мыслей о них сосредоточьтесь на покое внутри. Оставайтесь в этом состоянии несколько минут. После этого подумайте о каком-нибудь счастливом моменте, оживите его в памяти, погрузитесь в него, мысленно переживайте его снова и снова, пока ваши волнения и тревоги полностью не покинут вас.

Осознай мы всю тяжесть, которой мы нагружаем свой ум, мы бы удивились, как это мы еще не надорвались. Когда мы загружаем свой ум всякого рода волнениями и тревогами, вскоре мы уже задыхаемся от такой тяжести. В результате в нас начинает закрадываться страх и мы теряем самообладание и душевное равновесие.

Наша проблема в том, что, вместо того чтобы жить в настоящем моменте, мы живем одновременно в прошлом и будущем. Такая ноша слишком тяжела для ума, поэтому мы должны ограничить ее


вес. Прошое уже прошло. Зачем продолжать носить его в уме? Давайте своему уму по одной ноше за раз.

Лебедь черпает клювом воду, но для еды выбирает из нее только твердую пищу. Точно так же и мы должны сохранять в памяти только выученные уроки прошлого, а ненужные детали следует забывать. Это во многом освободит ум, и мы перестанем беспокоиться и переживать.


Беспокойство можно сравнить с насекомым, который поедает цветок изнутри. Когда лепестки закрываются, погибает и цветок, и насекомое. Беспокойство и переживания поглощают нашу жизненную силу, и мы того даже и не осознаем. А когда начинаем осознавать, здоровье нервной системы уже оказывается под угрозой.

Когда мы вынуждены делать много дел одновременно, мы падаем духом. Но вместо того чтобы переживать о несделанном, просто скажите себе: «Этот час принадлежит мне, и я сделаю все, что в моих силах». Часы не могут отстучать 24 часа за одну минуту, и вы не можете сделать за час то, что

делается за 24 часа. Живите настоящим, полностью проживайте каждый его момент, и будущее устроится само собой. Наслаждайтесь красотой и чудом каждого мгновения. Практикуйте присутствие внутреннего покоя. Чем чаще вы будете это делать, тем явственнее станете ощущать присутствие этой силы в вашей жизни.




Вместо того чтобы тратить время на переживания, думайте над тем, как устранить причину возникшей проблемы. Когда вы хотите разрешить какую-то проблему, спокойно проанализируйте создавшееся положение, распишите по пунктам все его «за» и «против», а затем определите, какие действия нужно предпринять для осуществления этой цели.




Забудьте минувшее — оно уже прошло. Оставьте мысли о будущем — оно далеко. Обретите контроль над настоящим! Живите полной жизнью сейчас! Это закрасит ваше темное прошлое и ярко осветит ваше будущее! Это — путь мудрых.

Преодоление страха


Отбросьте страх. Ничто не должно вас пугать. Даже толика страха, как например, бессмысленный страх перед темнотой или опасение, что что-то *может* произойти, оказывает на нервы более сильный эффект, чем вы это себе представляете.



Не бойтесь ничего и никогда. Страх — это разновидность нервозности. Пока вы не мертвы, вы живы — чего же бояться? А когда вы мертвы, все уже кончено и вы ничего не помните. И зачем же тогда беспокоиться?



Страх исходит из сердца. Когда вас одолевает сильный страх перед болезнью или несчастьем, следует несколько раз вдохнуть и выдохнуть — медленно, глубоко и ритмично, расслабляясь после каждого выдоха. Это помогает нормализовать циркуляцию крови. Если ваше сердце на самом деле спокойно, вы не можете чувствовать никакого страха.




Осознание того, что вся наша способность думать, говорить, чувствовать и действовать приходит от Бога и что Он, пребывая всегда с нами, нас вдохновляет и направляет, приносит мгновенное освобождение от нервозности. Вместе с этим осознанием придут всплески божественной радости и глубокое просветление охватит все существо человека, стирая в его памяти само понятие страха. Подобная могучему океану, Божья сила станет приливать, наполняя сердце очищающими водами и снося все барьеры иллюзорных сомнений, нервозности и страха. Обманчивость материи и осознание себя лишь бременным телом преодолеваются переживанием безмятежного покоя, исходящего от Духа. Такое переживание становится достигаемым, если медитировать ежедневно. Так вы познаете, что тело — это всего лишь пузырик энергии в Его космическом море.


Преодоление страха внутренним покоем

Отсутствие гневливости — самый быстрый путь к покою ума.

Гнев вызывается препятствиями к осуществлению какого-то желания. Когда человек ничего не ждет от других и ищет исполнения всех своих желаний в Боге, он не может ощущать злобу и гневаться на окружающих или разочаровываться в них. Мудреца удовлетворяет знание того, что Бог управляет Вселенной, поэтому он свободен от гневливости, враждебности и обиды.



Покой (*шанти*) — божественное состояние. Человек, проникнутый покоем Господним, «который превышает всякого ума»*, излучает вокруг себя покой и гармонию, словно прекрасная благоухающая роза.



Если вы хотите жить в покое и гармонии, утверждайте для себя Божественную безмятежность и покой и посылайте другим только мысли любви и доброй воли. Никогда не гневайтесь, ибо гнев отравляет ваш организм. Постарайтесь понять людей,

* Флп 4:7.

которые встают на вашем пути, и, когда кто-то из них пытается вас распалить, мысленно повторяйте: «Мне слишком хорошо, чтобы сердиться. Я не хочу болеть от гнева».




Когда вы сердиты, не говорите ничего. Зная, что это болезнь, предотвращайте ее как подступающую простуду: мысленными теплыми ваннами, состоящими из мыслей о тех, на кого вы никогда не сердитесь, что бы они ни делали. Если ваши эмоции накалены до предела, примите холодный душ или положите кусочек льда на впадину под затылком, на виски — чуть повыше ушей, на лоб — между бровями и на макушку.

Гнев — это яд, он отравляет безмятежность и покой. Будьте равнодушны к тем, кому, похоже, нравится сердить вас. Когда гнев подступает, запускайте в действие свою машину спокойствия, вырабатывающую надежные противоядия: покой, любовь и прощение. Думайте о любви и о том, что вы не хотите, чтобы другие гневались на вас, и вы также не хотите, чтобы они испытывали на себе ваш отвратительный гнев.

Развивайте метафизическое мышление и разрушайте злобу. Смотрите на побудителя вашего гнева

как на Божье дитя, думайте о нем как о своем пятилетнем брате, который нечаянно ударил вас ножом. В вас не должно быть желания ударить в ответ своего маленького брата. Мысленно разрушайте злобу, проговаривая про себя снова и снова: «Я не буду отравлять мой покой злобой. Я не буду нарушать своим гневом мое привычное радостное спокойствие».



Помните: если вы сохраняете внутреннее спокойствие при любых обстоятельствах, вы можете победить все и вся. Истинное спокойствие означает, что Бог с вами. Если вы беспокойны, вы будете раздражать людей, они будут сердиться на вас и вы будете чувствовать себя несчастным.


Если кто-то пытается вас спровоцировать, непрерывно повторяйте про себя: «Я есть покой. Я спокоен». Говорите это сосредоточенно и от всего сердца. Как бы сильно другие ни пытались рассердить вас, держитесь за этот покой. Тогда ваши нервы успокоятся.

Если вас можно рассердить, значит, вы еще не обрели совершенного спокойствия. Но сохранять спокойствие — не значит позволять другим обращаться с вами, как им вздумается. Иногда полезно и необходимо дать им понять, что вы тверды. Но


вы — Божье дитя, и вы не должны гневаться. Чем чаще вы будете «взрываться», тем дольше вы будете пребывать в иллюзорном смертном сознании. А если внутри вы спокойны, вы демонстрируете невозмутимость истинного дитяти Божьего.

Мир в семье

Когда вы обнаружите в себе море душевного покоя, в вашей жизни не останется места для непонимания и несогласия.



Помните: самое большое испытание на духовность — это способность владеть собой в домашней обстановке, особенно если в ней нет гармонии. Если внутренне спокойный человек погашает своей неизменной любовью враждебные чувства других членов семьи, если его внутреннее спокойствие способствует укреплению семьи, он становится принцем покоя.



Превратите свой дом в мирный семейный очаг.



Если ваш муж или жена сердиты, прежде чем ему или ей ответить, пойдите прогуляйтесь и охладитесь. Если он или она говорит с вами грубо, не отвечайте тем же. Пока не остынет гнев, лучше промолчать. Никому не позволяйте красть ваш покой и не крадите покой других своими грубыми словами.

Если ваша жена на вас кричит, а вы кричите в ответ, вы будете страдать вдвойне — от ее нелестных слов и от своих собственных. В первую очередь вы всегда раните себя. Когда размолвка закончится, вы почувствуете, что от вас уже ничего не осталось. Вот почему так много разводов.

По правде говоря, человек не должен жениться или выходить замуж до тех пор, пока не научится контролировать свои эмоции. Школы должны обучать детей этому искусству, помогая им развивать спокойствие и сосредоточенность. Американские семьи рушатся, потому что эти качества не воспитываются ни в семье, ни в школе. Как могут два человека, привычные к нервной активности, жить вместе не сокрушая друг друга своей нервозностью? В начале брака супружеской жизнью управляют восторженность и страсть. Но через некоторое время эти чувства неизбежно проходят и проявляется истинная природа мужа и жены. Вот тогда и начинаются ссоры и разочарования.

Сердцу нужна истинная любовь, дружба и прежде всего — покой. Нарушение покоя эмоциями оскверняет телесный храм. Только здоровая нервная система будет содержать в надлежащем порядке и телесные органы, и чувства. А чтобы поддерживать здоровье нервной системы очень важно

освободиться от таких разрушительных эмоций, как страх, гнев, жадность и ревность. Эти психологические паразиты поедают каждую частицу человеческого существа. Они сжигают, испепеляют самое большое достояние человека — его внутренний покой.


Не будьте обидчивы, или чрезмерно чувствительны

Чрезмерная чувствительность проявляет себя при отсутствии контроля над своей нервной системой. Как только мысль об обиде промелькнула в уме, нервы уже восстают против нее. Реагируя, некоторые люди закипают гневом или обидой, хотя внешне этого не проявляют. Другие выражают свои эмоции незамедлительной реакцией мускулов глаз и лица, а зачастую — резкими словами. В любом случае быть обидчивым означает делать себя несчастным и излучать негативную вибрацию, которая отрицательно воздействует на других. Жизненной задачей каждого человека должно стать обретение умения всегда излучать доброжелательность и покой. Иногда возмущение может быть оправдано грубым обращением, но тот, кто способен контролировать себя даже в такой ситуации, воистину владеет собой.


Молчаливое переживание и вынашивание обиды ничего не дает. Лучше всего научиться владеть собой и этим удалить причину, вызывающую такую чувствительность.



Когда вас что-то раздражает, как бы вы ни оправдывали свое недовольство, знайте: вы поддаетесь искушению проявить чрезмерную чувствительность, а это недопустимо. Вы должны об этом помнить. Чрезмерная чувствительность — это антидуховная привычка, нервная привычка, разрушающая покой. Она лишает вас контроля над самим собой и крадет у вас ваше счастье. Как только чувство обиды закрадывается в ваше сердце, оно становится «помехой» в «радиоприемнике» вашей души и не дает вам услышать звучащую в ней божественную песнь целительного покоя. Как только появляется обида, старайтесь сразу же преодолеть это чувство.



Если вы будете твердо придерживаться своего решения никогда не терять внутреннего спокойствия, вы сможете достичь божественности. Храните внутри себя тайный чертог тишины, куда вы не впустите ни плохое настроение, ни ссоры, ни дисгармонию. Не впускайте туда ненависть, мстительность и желания. И Бог вас посетит в этом чертоге покоя.




Ваше лицо отражает ваше внутреннее «я». Ос-

нова этого отражения — сердце, источник ваших чувств. Ваше лицо должно быть как вдохновляющая проповедь. Ваша манера держать себя должна стать для других примером, маяком, который бы указывал потерпевшим кораблекрушение душам путь в бухту Покоя, где они будут в безопасности.

Аффирмации

Каждый день повторяйте: «Я не буду ленивым и не буду чрезмерно активным. В каждой жизненной ситуации я буду, не беспокоясь о будущем, делать все, что в моих силах».



Осознайте, что вы носите в себе бесконечное присутствие Небесного Отца. Говорите Ему: «В жизни и смерти, в болезни и здравии я ни о чем не беспокоюсь, ибо я есть, о Господь, Твое дитя навеки».

Ч А С Т Ь

VI

СВЕТ МУДРОСТИ,
ВЕДУЩИЙ К ВНУТРЕННЕМУ
ПОКОЮ



Жизнь с ее предназначением и сутью — загадка, загадка очень сложная, но все же разрешимая. С нашим прогрессивным мышлением мы каждый день разгадываем некоторые ее секреты. Технические достижения нашего времени воистину удивительны. Проникающие все глубже и глубже открытия физических наук дают нам с высокой степенью доверия все более ясное видение, какими путями может быть улучшена жизнь. Но, несмотря на все новейшие приборы, стратегии и изобретения, оказывается, что мы все еще игрушки в руках судьбы, и нам предстоит пройти еще долгий путь, прежде чем мы освободимся от всевластия Природы.

Быть полностью зависимым от Природы — это не свобода. Наши энергичные умы быстро оказываются беспомощными, когда мы становимся жертвами наводнений, смерчей, землетрясений или когда болезнь или несчастный случай неожиданно лишают нас дорогих нам людей. Только тогда мы

понимаем, что на самом деле наши победы не так уж и велики. Несмотря на все наши усилия сделать свою жизнь такой, какой мы ее задумали для себя, на этой планете всегда будут существовать условия, неподвластные нашему контролю — бесконечные условия, управляемые неведомым Разумом, действующим без нашей санкции. Самое лучшее, что мы можем сделать — это работать над улучшением своей жизни.

Мы сеем пшеницу и делаем муку, но кто сотворил первоначальное семя? Мы едим хлеб, сделанный из муки, но кто сделал так, что мы можем его переварить и усвоить? Похоже, что в каждой сфере жизни, несмотря на всю нашу техническую оснащенность, существует неизбежная зависимость от Высших Сил, без которой мы не можем обойтись. Со всеми нашими определенностями, мы все еще должны вести неопределенное, непредсказуемое существование. Мы никогда не знаем, когда остановится наше сердце. Поэтому возникает необходимость бесстрашно положиться на свое бессмертное истинное «Я» и Высшее Божество, по образу Которого оно сделано, то есть обрести веру, свободную от эгоизма, и идти по жизни не зная страха и принуждения.

Практикуйте абсолютную, бесстрашную веру в

эту Высшую Силу. И не переживайте, если сегодня вы решили стать свободным и неуязвимым, а завтра подхватите простуду. Не сдавайтесь! Прикажите своему сознанию быть твердым в своей вере! Ваше «Я» не подвержено болезням.

Не ведите себя как раболепствующей смертный. Вы — Божье дитя!

Вы сотворены по Его образу и подобию. Никто не может взять вас силой, и вас не могут ранить ни камни, ни снаряды, ни пулеметы, ни атомные бомбы. Помните: самое лучшее убежище вы найдете в тишине своей души. Если вы сможете развить в себе эту тишину, ничто в мире не сможет ранить вас. Вы сможете стоять непоколебимо даже посреди крушения миров.

Доверьтесь Богу. Чем больше вы ищете покоя в Нем, тем быстрее этот покой поглотит все ваши волнения и тревоги.

Воспринимайте жизнь как космический театр

Проникнув в тайны бытия и познав его Первопричину, *риши* Древней Индии засвидетельствовали, что этот мир — Божья *лила*, игра, Божественный спектакль. Господь, как малое дитя, любит играть, и Его *лила* — это бесконечное разнообразие форм и событий постоянно изменяющегося мира.

Бог сотворил эту Вселенную-сон для того, чтобы развлекать Себя и нас. И у меня есть только одно возражение против Божьей *лилы*: «Господь мой, почему Ты допускаешь, чтобы в этой игре мы страдали?». Боль так ужасна и мучительна. И существование становится не забавой, а трагедией. И вот тут к нам на помощь приходят святые. Они напоминают нам, что Бог всемогущ, и что, если мы с Ним соединимся, ничто уже не причинит нам боли в Его театре. Мы сами причиняем себе боль, когда нарушаем Божественные законы, на которых зиждется все мироздание. Наше спасение — в единении с Богом. Мы обречены страдать до тех пор, пока не сонастроимся с Ним и не поймем, что этот мир — всего лишь космическое представление. По всей видимости, лишь страдание способно напомнить нам о том, что мы должны стремиться к единению с Богом. И тогда точно так же, как Он, мы станем полу-

чать удовольствие от этой фантастической пьесы.

Вы пришли на эту землю, чтобы развлекать себя и других. Поэтому жизнь должна быть сочетанием медитации и активности. Когда вы теряете внутреннее равновесие, вот тогда вы и становитесь уязвимым к мирским страданиям. Пробуждайте свою врожденную силу ума таким утверждением: «Что бы ни случилось, ничто не может ранить меня. Я всегда счастлив».


Смотрите на жизнь как на кино. Тогда она уже не сможет навеять вам иллюзий. Пребывайте в Боге-Блаженстве. Он вас сотворил по Своему образу и подобию. Вы же не осознаете этого: вы считаете себя лишь смертным существом и не знаете, что эта мысль — глубокое заблуждение.

Божий мир-сновидение предназначается не для того, чтобы пугать вас, а для того, чтобы пробудить в вас осознание, что он нереален. Тогда зачем бояться вообще? Иисус сказал: «Не написано ли в законе вашем: “Я сказал: вы — боги”?» (Ин 10:43).

Вы бессмертны, и вам дана вечная радость. Никогда не забывайте об этом, когда играете с этой постоянно изменяющейся смертной жизнью. Этот мир — не что иное, как сцена, на которой вы играете свою роль под руководством Главного Небесного Режиссера. Играйте ее хорошо, будь она трагической или комической, и всегда помните, что ваша настоящая природа — вечное Блаженство и ничто другое. Когда вы выйдете за пределы всех нестабильных состояний сознания, единственное, что вас никогда не покинет — это радость вашей души.

Живите в невозмутимом покое


Святые познали, что счастье кроется в невозмутимом спокойствии ума, неизменно сохраняемом во время любого опыта, вызванного неизбежной двойственностью этого мира. Изменчивый ум воспринимает изменяющийся мир и легко теряет равновесие, а неизменная душа и невозмутимый ум видят за масками изменений лишь Вечный Дух.




Спокойствие человека свидетельствует о его мудрости. Камешки, брошенные в озеро сознания, не должны вызывать волны во всем озере.

*Жизнь — всего лишь спектакль,
поэтому не принимайте ее слишком всерьез*

Зачем принимать всерьез поверхностные детали жизни? Какой бы ни была ваша земная судьба, наслаждайтесь внутренним покоем сознания души.



Будь человек спокоен или возбужден, жизнь все равно будет идти своим чередом. Беспокойство, страх, разочарование лишь делают вашу ежедневную ношу еще тяжелее. Веселость, оптимизм и сила воли несут вам решение проблем. Поэтому самый лучший образ жизни — принимать жизнь как космическую игру с ее неизбежными победами и поражениями. Кем бы вы ни были в определенный момент: победителем или побежденным, получайте удовольствие от преодоления трудностей, как это делается в спорте.




Придавайте первостепенное значение культивированию внутреннего счастья и своих отношений с Богом посредством ежедневной медитации, пробуждающей душу. Когда через осознание своей души вы обретете абсолютный внутренний покой, вы

увидите Бога во всем мироздании. Мир предстанет перед вами не как кошмарный сон, а как развлекательный спектакль, приносящий вам огромное удовольствие. И тогда вы улыбнетесь из глубины души улыбкой, которую уже никто и ничто не сможет у вас отнять.

Познав Бога, вы сможете стоять непоколебимо даже посреди крушения миров

Регулярно практикуйте медитацию и общение с Богом, и тогда, какими бы ни были ваши внешние обстоятельства, вы будете всегда наслаждаться вином радости. Из ангельских рук вашего безмолвного осознания вы будете пить сладкий нектар внутреннего покоя, и в нем растают все заботы и печали вашей повседневной жизни.



Бог восседает на троне покоя внутри вас. Сначала отыщите Его там, и тогда вы найдете Его во всем хорошем и значимом из того, что может дать вам жизнь: в верных друзьях, в красоте природы, в хороших книгах, в глубоких мыслях и благородных стремлениях. Отыскав Бога внутри себя, вы узнаете, что все, что приносит вам глубокий покой в жизни, заявляет о вечном присутствии Бога — внутри и вовне. Познав Бога как внутренний покой, вы осознаете Его как покой гармонии всего мироздания.

ОБ АВТОРЕ

ПАРАМАХАНСА ЙОГАНАНДА (1893 — 1952) всемирно признан одним из наиболее выдающихся духовных деятелей нашего времени. Рожденный в Северной Индии, он в 1920 году приехал в США, где на протяжении более тридцати лет обучал древней науке медитации и искусству гармоничной духовной жизни. Изданная огромными тиражами «Автобиография йога» и другие книги Парамахансы Йогананды познакомили миллионы читателей с миром тысячелетней мудрости Востока. Под руководством Шри Мриналини Маты, одной из ближайших учениц Парамахансы Йогананды, его духовная и гуманитарная работа продолжается обществом Self-Realization Fellowship (SRF)*, основанным самим Парамахансой Йоганандой в 1920 году для распространения его учения по всему миру.

* Аббревиатура Self-Realization Fellowship; произносится как [эс эр эф].

Учение Парамахансы Йогананды о Крийя-йоге: дополнительные ресурсы

Общество Self-Realization Fellowship всегда оказывает поддержку духовным искателям всего мира. Мы приглашаем Вас посетить наш сайт или главный международный офис по нижеуказанному адресу, где Вы сможете найти информацию о медитациях и вдохновенных богослужениях, проводимых в наших храмах и медитационных центрах в разных странах мира, а также ознакомиться с расписанием предлагаемых лекций, классов, ретритов и других мероприятий.

www.yogananda-srf.org

Self-Realization Fellowship
3880 San Rafael Avenue
Los Angeles, California 90065-3219
(323) 225-2471

Из изданий Self-Realization Fellowship...

ПАРАМАХАНСА ЙОГАНАНДА

«Автобиография йога»

Эта знаменитая автобиография представляет собой блестящий портрет одного из самых выдающихся духовных деятелей нашего времени. Завораживая своей искренностью, красочным слогом и чувством юмора, Парамаханса Йогананда описывает вдохновляющие события своей жизни: неординарные переживания детства; встречи с мудрецами и святыми в пору юношества, когда он ездил по Индии в поисках просветленного учителя; десять лет духовного обучения в ашраме под руководством глубоко почитаемого мастера йоги и тридцать лет духовного наставничества в Америке. Он также запечатлел свои встречи с Махатмой Ганди, Рабиндранатом Тагором, Лютером Бёрбэнком, католической стигматисткой Терезой Нойман и другими знаменитыми духовными личностями Востока и Запада.

«Автобиография йога» представляет собой одновременно увлекательнейший рассказ о совершенно необыкновенной жизни и основательное введение в древнюю науку йоги с ее тысячелетней традицией медитации. Автор четко объясняет тонкие, но

неизменно действующие законы, стоящие как за обыкновенными событиями повседневной жизни, так и за необыкновенными, которые обычно называют чудесами. Захватывающее повествование удивительной жизни ярко высвечивает незабываемый проницательный взгляд на глубочайшие тайны человеческого бытия.

Эта книга, снискавшая себе звание современной духовной классики, переведена на более чем двадцать языков и широко используется в колледжах и университетах в качестве библиографического источника. Неизменный бестселлер с момента ее первого появления в печати более шестидесяти лет назад, «Автобиография йога» проложила свой путь к сердцам миллионов читателей всего мира.

«Редкая диковинка» — *The New York Times*

«Чрезвычайно увлекательно, просто и ясно»

— *Newsweek*

«Ни на английском, ни на других европейских языках йога до сих пор еще никогда не была представлена подобным образом»

— *Columbia University Press*

КНИГИ ПАРАМАХАНСЫ ЙОГАНАНДЫ на русском языке

Нижеперечисленные книги можно приобрести
в книжных магазинах или напрямую у издателя
(Self-Realization Fellowship)
www.yogananda-srf.org

«НАУЧНЫЕ ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ АФФИРМАЦИИ»

«МЕТАФИЗИЧЕСКИЕ МЕДИТАЦИИ»

«РЕЛИГИЯ КАК НАУКА»

«ЗАКОН УСПЕХА»

«КАК ГОВОРИТЬ С БОГОМ»

«ПОЧЕМУ БОГ ДОПУСКАЕТ ЗЛО»

«БЫТЬ ПОБЕДИТЕЛЕМ В ЖИЗНИ»

«ВЫСКАЗЫВАНИЯ ПАРАМАХАНСЫ ЙОГАНАНДЫ»

«ЖИТЬ В БЕССТРАШИИ»

«В СВЯТИЛИЩЕ ДУШИ»

«ТАМ, ГДЕ СВЕТ»

В издательстве «София» www.sophia.ru
можно приобрести следующие книги:

«АВТОБИОГРАФИЯ ЙОГА»

«БХАГАВАДГИТА: БЕСЕДЫ БОГА С АРДЖУНОЙ»

КНИГИ ПАРАМАХАНСЫ ЙОГАНАНДЫ на английском языке

Нижеперечисленные книги можно приобрести
в книжных магазинах
или напрямую у издателя по адресу:
Self-Realization Fellowship
3880 San Rafael Avenue
Los Angeles, California 90065-3219 USA
Телефон: (323) 225-2471
Факс: (323) 225-5088
www.yogananda-srf.org

Autobiography of a Yogi

Autobiography of a Yogi

(Audiobook, read by Ben Kingsley)

God Talks with Arjuna: The Bhagavad Gita

(A new translation and commentary)

The Second Coming of Christ:

The Resurrection of the Christ Within You

(A revelatory commentary on the original teachings of Jesus)

The Collected Talks and Essays

Volume I: **Man's Eternal Quest**

Volume II: **The Divine Romance**

Volume III: **Journey to Self-realization**

Wine of the Mystic: The Rubaiyat of Omar Khayyam — A Spiritual Interpretation

The Yoga of Jesus

The Yoga of the Bhagavad Gita

The Science of Religion

Whispers from Eternity

Songs of the Soul

Sayings of Paramahansa Yogananda

Scientific Healing Affirmations

**Where There Is Light:
Insight and Inspiration for Meeting Life's Challenges**

In the Sanctuary of the Soul:
A Guide to Effective Prayer

How You Can Talk With God

Metaphysical Meditations

The Law of Success

Cosmic Chants

Каталог всех публикаций и аудио-, видеозаписей Self-Realization Fellowship, включая редкие архивные записи выступлений Парамахансы Йогананды, можно заказать в главном международном офисе SRF по вышеуказанному адресу.

УРОКИ SELF-REALIZATION FELLOWSHIP

на английском, испанском и немецком языках

Научные техники медитации, включая *Крийя-йогу*, которым обучал Парамаханса Йогананда, а также его руководство по всем аспектам сбалансированной духовной жизни представлены в сериях уроков для домашнего изучения — *Self-Realization Fellowship Lessons*. Более полная информация об этих уроках дается в бесплатной брошюре *Undreamed-of Possibilities*, которую можно заказать на английском, испанском или немецком языке в главном международном офисе SRF по вышеуказанному адресу.

ICG TEST REPORT

Report Number: 627630BV00012B/519

Product Name: [Faint text]
Manufacturer: [Faint text]
Model: [Faint text]
Serial Number: [Faint text]
Test Date: [Faint text]
Test Location: [Faint text]
Inspector: [Faint text]
Remarks: [Faint text]



CPSIA information can be obtained
at www.ICGtesting.com
Printed in the USA
BVHW032116040222
627630BV00012B/519



Как отыскать свой внутренний центр покоя



ВСЕМ ТЕМ, ДЛЯ КОГО стресс и нервозность — неизбежный факт современной жизни, великий духовный учитель нашего времени напоминает, что внутри каждого из нас есть центр покоя и что мы можем научиться сознательно действовать из этого центра, когда это необходимо.

Мудрые и воодушевляющие советы, взятые из выступлений и письменных работ Парамахансы Йогананды, объединены в следующие темы:

- Как преодолеть страх, беспокойство, гнев, нервозность и перепады настроений
- Как сохранить спокойствие, ясный ум и сосредоточенность при любых обстоятельствах
- Как остановить время, чтобы суметь насладиться красотой каждого момента жизни



Парамаханса
Йогананда

В этой вдохновенной книге вы найдете действенные средства для преобразования своей жизни — от постоянной занятости и стресса к счастью и покою. Эта книга — сильнейшее противоядие от стремительного бега времени.

Лучшая книга года в жанре *Метафизика/Духовность*
Премия «Бенджамин Франклин» 2000 г.



Духовное наследие
Парамахансы Йогананды

Внутренний Покой
Inner Peace (Russian)

ISBN-13: 978-0-87612-404-8
ISBN-10: 0-87612-404-X



9 780876 124048

Духовность/Вдохновение